

# وصفات في بطاقات

منال العالم



## سلطة بابا غنوج مع الفلفل المشوي

وصفة رقم

1

سرکز فود لاینز

السائلة - شارع اعوازم (من شارع المحرونة) سركز آيات المدير الخامس مكتب (10)  
ص.ب 9211925 5731264/5 بيجر 9211925 الكويت لئون.

# ومفات في بطاقات

منال العالم

يحتوي الفلفل الحلو على نسبة مرتفعة من فيتامين سي ،  
مفكرة رائعة لتقديم هذه السلصلة في الفلفل.

1	حبة	فلفل أحمر حلو
1	حبة	فلفل أصفر حلو
1	حبة كبيرة	بادنجان رومى
1	حبة صغيرة	بصل ، مفروم ناعم
2	فص كبير	توم ، مفروم
4	ملعقة كبيرة	ملحينة ( مرقة )
4	ملعقة كبيرة	عصير ليمون
1	ملعقة صغيرة	ملح

الكمية 4 أشخاص

١) اغسل الفلفل ، جففه ، ضعي حبة الفلفل صحبحة فوق نار متوسطة ( نهد ) مع  
التقليب على كافة الجوانب من وقت لآخر الى ان يصبح مشويًا . ( استحملي ملحط

٢) ضعي الفلفل جانبا الى ان يبرد ثم القطعيه الى نصفين وتخلط من اليدور . احفظي  
نه جانبا .

٣) احصري هود خشبي رفيع واضعي عدة لصوص في البافانجان ، اتوي المادانجان فوق  
الهاب بنفس شريقة الفلفل الى ان تصبغ القشرة لخاصة اللون .

٤) امسكي المادانجان بيدك اليسرى بينما تقومين بسز القشور بيدك اليمنى تحت الماء  
الحار . تخلط من القشور . ضعي المادانجان في مصفاة ٣ - ٤ دقائق للتخلص من  
السوائل .

٥) ضعي المادانجان في طبق ، امسكه بالشوكة الى ان تصبغ ناعم جدا ، اضفي البصل  
المكود ، الملحينة ، عصير الليمون والملح ، قلبي الى ان تختلط المكونات مع بعضها .

٦) وزعي بابا غنوج في انصاف الفلفل - زينه وقدميه باردا .

فكرة من منال

■ لتخلص من رائحة البصل او التوم من اليدين ، خذي بعض أوراق ايتيمونس و مركبها  
بين كفك بقوة . غسلي يديك ستلاحظين ان الرائحة قد اختفت .

# وصفات في بطاقات

صنال العالم



## سلطة الأفوكادو مع صلصة الريحان

وصفة رقم

2

مركز فود لاينز

لسلسلة - شارع العوازم (من شارع البحرين) حيوكزات - الدور الخامس - مكتب (١٠)  
ص.ب. ١٠٠٠ السالمة، الرمز 22011 الكويت، هاتف: 5031264/5 بديهي 1925، 92

# وصفات في بطاقات

## منال العالم

وصفة رقم

2

الأفوكادو غني بالقيمة الغذائية لإحتوائه على نسبة مرتفعة من الميقاتينات.

### الصلصة:

2	فلفل	ثوم
1/4	كوب	أوراق ريحان، طماز
1/2	ملعقة صغيرة	ملح
1/4	كوب	عصير ليمون
1	رشة صغيرة	فلفل أسود
1/4	كوب	زيت زيتون

3	حبة	أفوكادو، ناضجة
2	حبة متوسطة	طماطم، مبروشة
1/2	كوب	ذرة، حب
1/2	كوب تقريباً	جبن أبيض، مبشور
1	حبة صغيرة	بصل، مفروخ ناعم
2	ملعقة كبيرة	بقدونس، مفروخ

الكهبة 4 أشخاص

١) اقطع حبتين من الأفوكادو إلى نصفين، اترعي البذرة - ضعي الأتصاف في طبق التقديم ( افعلي جزء صغير من اسفل الأفوكادو ليسهل تشبثها في الطبق ).  
٢) اغسلي الحبة الثالثة من الأفوكادو، قشرها، قطعها مكعبات صغيرة، ضعيها في طبق، اضيفي الطماطم، الذرة، الجبن، البصل والبقدونس، قلبي إلى أن تخلط المكونات مع بعضها.

٣) وزعي خليط الجبن فوق أنصاف الأفوكادو.

٤) **الصلصة:** في وعاء محضرة الطعام ضعي الثوم، الريحان، الملح، عصير الليمون والتفلفل، تخلطي إلى أن يصبح الخليط ناعماً، مع استمرار التشغيل اضيفي الزيت بالتدريج. قلبي لتضع ثواني إلى أن يتجانس الزيت مع عصير الليمون.  
٥) وزعي الصلصة فوق الأفوكادو، ثم قدميه مباشرة.

فكرة من منال

■ بعد لتشير الأفوكادو مباشرة اغسري قشرة عصير ليمون طماز لكي لا يغير لونه



# وصفات في بطاقات

منال العالم

## سلطة الفاصوليا مع الجبن

وصفة رقم

3

مركز فود لاينز

السالية - شارع العوازم (من شارع البحر) - مكافئ - اليوم الخامس - مكتب (١٠٠)  
ص.ب. ١٠٠٠ السالية - الرمز ٢٢٠١ الكويت - الفون: ٥٧٣١٣٦٤/٥ - فاكس: ٩٢١١٩٢٥



وصفة ورق

3

# وصفات في بطاقات

## منال العالم

تشكيلة من أنواع الفاصوليا تجعل هذا الطبق مصدراً غنياً بالبروتين .

المكونات:	
4 حصص	توم مهروس
1/4 كوب	زيت
1/4 كوب	فصيص ليمون
1/4 ملعقة صغيرة	فلفل اسود
1 ملعقة صغيرة	توم بودرة
1 ملعقة صغيرة	بصل بودرة
2 ملعقة صغيرة	ملح
1/2 كوب	زيت ذرة
للتقديم: أوراق الخس	

1	علبة متوسطة	فاصوليا حمراء
1	علبة متوسطة	ذرة حبوب
1	كوب	فاصوليا خضراء، معلقة
1	حزمة متوسطة	فلفل اخضر حلو، مكعبات
1	حبة متوسطة	فلفل اخضر حلو، مكعبات
1	حبة متوسطة	فلفل اصفر حلو، مكعبات
3	حبة متوسطة	طماطم، مكعبات
1	كوب	جبن شيدر، مبشور

الكمية 4 - 6 أشخاص

- 1 في وعاء عميق ضعي الفاصوليا الحمراء، الذرة، الفاصوليا الخضراء، الفلفل بالوانه والطماطم.
- 2 ضعي كافة المكونات المصلصة في وعاء وقلبي بالشوكة الى ان تختلط ثم اضيفيها الى خليط الفاصوليا. قلبي الى ان تتوزع المصلصة جيداً.
- 3 غطي طبق السلطة بالفاصوليا ثم ادخليه الفرن لمدة ساعتين على الأقل.
- 4 ادعي بسع أوراق الخس في طبق التقديم، ضعي السلطة.
- 5 وزعي التيسر على سطح السلطة وقدميها.

فكرة من منال

■ اسهل طريقة لتقديم البصل: قطعي ملوحي البصل على 2 او 3 خطوط طوليه في انقشرة، اتركي البصل في الثلاجة ( نفس طريقة تقشير البطاطا).

# وصفات في بطاقات

منال العالم



## سلطة نيسواز سريعة

مركز فود لاينز

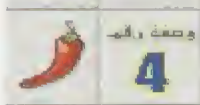
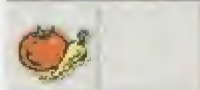
الساحة شارع العوازم (من شارع البحرين) مركز فيك - الدور الخامس - مكتب (١٠)  
 ص.ب. ١٠٠٠ الساحة، الرياض ٢٢٠١١ الكويت تلفون: 9751264/5 بيمبر: 9211925

وصفة رقم

4



# وصفات في بطاقات



## منال العالم

تصان: سلطة بيسواز باحتوائها على تشكيلة كبيرة من المكونات .. ولكن حربي هذه الوصفة مع الاحتمال بنقص معلم السلطة الأملية.

2	ملعقة كبيرة	خل تفاح أو عنب
1	ملعقة كبيرة	ريحان مجفف
1/4	ملعقة صغيرة	فلفل اسود
1	ملعقة صغيرة	سكر
1 1/2	ملعقة صغيرة	ملح
2	ملعقة صغيرة	معجون المستردة
1/4	ملعقة صغيرة	زنجبيل ناعم
1/4	كوب	زيت زيتون
لتقديم: أوراق الخس		

2	حبة متوسطة	بطاطس مسلوقة، مبردة
2	حبة	بصل، مبشور، بارد
2	حبة متوسطة	فلفل اسود
1/4	كوب	زيتون اسود، شرائح
الصلصة:		
4	دس	ثوم، مفروم ناعم
1/2	حبة صغيرة	بصل، مفروم ناعم
1/3	كوب	عصير ليمون

الكوب 4 - 6 شخص

- 1) ضعي أوراق الخس في طبق لتقديم.
- 2) قطعي البطاطس الى مكعبات، ضعيها في وسط التحريك.
- 3) قطعي البصل الى ارباع، رصيه حول البطاطس.
- 4) قطعي الفلفل الى ارباع رصيهما بين البصل.
- 5) الصلصة: في وعاء عميق ضعي الثوم، البصل، عصير الليمون، الخل، الريحان، الفلفل، السكر، الملح، المستردة والزنجبيل، قلبي بالمضرب الشبكي اليدوي الى ان تختلط المكونات ويذوب السكر والملح، اضيفي الزيت وقلبي الى ان يختلط جيدا مع بقية المكونات.
- 6) وزعي الصلصة فوق السلطة، اضيفي الزيتون، ضعي السلطة بالثلاجة نحوالي ٣٠ دقيقة الى ان تبرد.

### فكرة من منال

- عند شراء الخس اختاري الطازج منه، لتتأكدي من ذلك افحصي اطراف الأوراق يجب ان تكون خضراء نضرة، الخس والخس المرار، يجب ان يكون البصل الناعم، فلا تكن هناك رائحة سيئة او غامق احمراري غير.



# وصفات في بطاقات

منار العالم

## سلطة التفاح والبطاطس

وصفة رقم

5

مركز فود لايف

السالية - شارع العوازم (من شارع البحريين) - مركز ايات - الدور الخامس - مكتب (١٠)  
ت. ٩٢١ ١٩٣٥ | ب. ٥٧٣ ١٣٤١/٥ | الفاكس ٩٢١ ١٩٣٥ | البريد الإلكتروني ٩٢١ ١٩٣٥



■ لا يزال يتصور أن تكون متواجدة: انضامها، اجتماعها على شكل حزمة، صعبها في كروب بدعها بارد، صعبها قوة الأعشاب كعب، بانقون، وادج، صعبها في الأمانة فتسني نعمره حلة أيد.

## وفاته في بلاقته

## منال العالم



## سلطة الذرة مع الطماطم

مرکز فود ایشر

الغالبية - ٨٩.٨٠٪ (من شارع تيمورين) - مرشحات - القديس الخامس - مكتب (١٠)



# وصفات في بطاقات

## منال العالم

سلطة سريعة لذیذة وصحية ، وخاصة اذا قدمتها للأطفال .

4	ملعقة كبيرة	عصير ليمون
1	ملعقة صغيرة	ثوم بودرة
1	ملحبة صغيرة	فصل بودرة
1	ملعقة صغيرة	منح

2	حبة متوسطة	فردة جب صفيح
2	حبة متوسطة	طماطم مكعبات
1	ملعقة كبيرة	خيار مخلل مصروم
		مكعبات صغيرة

لكية 4 - 6 أشخاص

- 1) اغسلي الفردة بالماء البارد ، ضعيها في مصفاة الى ان تجفطسي من الماء .
- 2) ضعي الفردة في طبق عميق ، اضيفي الطماطم والخيار المخلل ، قلبي الى ان تتوزع المكونات .
- 3) اضيفي عصير الليمون ، الثوم البصل الملح قلبي الى ان تختلط المكونات .
- 4) اصعي السلطة في طبق التقديم وقدميها مباشرة ، او ضعيها في التلاجة الى ان تصبح باردة ، في كلتا الحالتين طعمها طيب ولذيذ .

### فكرة من منال

- مرقه ناجحه لحفظ الخضروات في الفريزر ، تصنع من الدجاج ، سمعي الاوراق في كيس تيلين واسع ضعيه في الشيدر لي ان يجفد الاوراق ثم الغطسي على القدر نقي القش ، عند اللزوم اغطي الكيس وخشي ما يحتاجه من البقدونس ابرصيح .



# وصفات في بطاقات

منال العالم



## سلطة المكرونة بالمايونيز

وصفة رقم

7

مركز فود لابز

السليمة - شارع العوازم [من شارع البحر] مركز أبحاث - البو الهامس - مكتب (١٧)  
س.ب. ١١١٩ السليمة، الرمز ٢٠١١١ الكويت تلفون: ٩٧٣(٢٤٦٧) بيجنر ٩٢١١٩٢١



## منال العالم

# ومفات في بطاقات

الممتع هي هذه العملية انك تعديها مسبقا وتحفظها بالتلاجة لتكون جاهزة وقت العشاء.

1 1/2	ملعقة صغيرة	ثوم ، بودرة
1 1/2	ملعقة صغيرة	فلفل ، بودرة
1/4	ملعقة صغيرة	فلفل ابيض
1	ملعقة صغيرة	ملح
1/2	ملعقة صغيرة	زنجبيل ناعم
2	ملعقة كبيرة	سجون المستردة

الكمية 4 • 6 أشخاص

250	جرام	مكرونة صغيرة
1/2	حبة كبيرة	فلفل احمر مكعبات
1/2	حبة كبيرة	فلفل اخضر مكعبات
1/2	حبة كبيرة	فلفل احمر مكعبات
1 1/4	كوب	مايونيز
1/4	كوب	كريمة حامضة
4	ملعقة كبيرة	زيت بارسيمان ناعم

1) اسلقي المكرونة حسب ارشادات العبوة، اسقليها بإشاء اليانز، اتركها جاشا الى ان تبرد .

2) ضعي المكرونة في طبق هديق ،

3) اضيفي الفلفل بأنواعه: المايونيز، الكريمة، الجبن- الثوم، البصل، الفلفل الأبيض، الملح ، الزنجبيل والمستردة، قلبي جيدا الى ان تخلط المكونات مع بعضها .

4) قلبي المسطة بالمائلون وضعيها بالتلاجة لعدة ساعات او طوال الليل، فدميها يازدة

## قشرة من منال

■ اذا كانت المكرونة من مكونات السلطة التي ستقومين باعدائها .. لا تسقليها كثيرا ، اخر جيها من الماء، قبل ندم نضجها، حتى لا تصبح كمية جدا بعد اضافة السلطة او بقية مكونات السلطة

# وصفات في بطاقات

مقال العالم



## سلطة الحمص

وصفة رقم

8

مركز فود لايفز

السابعة - شارع العوازم - من شارع البدرين | مركز أبحاث - الدور الخامس - مكتب 101  
ص.ب. 4000 السابعة - الرمز 11001 الكويت - الفون: 5731264/5 - فاكس: 57311925



# وصفات في بطاقات

## منال العالم

وصفة رقم

8

سالملة شرقية غنية بالبروتين ، الحمص المصلي يومر الوقت والجهد .

1	ملعقة صغيرة	سكر
1/2	ملعقة صغيرة	ماء يوكا
1/4	كوب	عصير ليمون
1/4	كوب	خل
1/4	كوب	زيت زيتون أو زبدة
1/2	كوب	بندون مفرم

الكوب 4 = 6 أشخاص

3	علبة مدمجة	حمص مسلوق
2	حبة متوسطة	شماغم
الصلصة:		
4	عص كبير	ثوم مهروس ناعم
1/3	ملعقة صغيرة	ملح
1/4	ملعقة صغيرة	خلال اسود
1	ملعقة صغيرة	كمون ، فلفل

- 1) اغسلي الحمص في ماء بارد، ضعيه في مصفاة.
- 2) قطعي الماء ثم ارفعي مكعبات صغيرة. ارفعي جانبا.
- 3) في طبق عميق ضعي الثوم، الملح، الكمون، السكر، البازيكا، عصير الليمون، والخل.
- 4) اسحقفي الحمص في الماء الذي فيه حتى يمتلئ هذه المكونات الى ان تختلط جيدا ويذوب الملح والسكر.
- 5) اضيفي الزيت مع استمرار الخفق الى ان يمتزج مع بقية المكونات.
- 6) اضيفي الحمص، الماء، والبندون، قلبي جيدا.
- 7) غطي الخليط وضعيها في الشلاجة لحوالي 30 دقيقة الى ان يتشبع الحمص بكتلة الصلصة.
- 8) ضعي الحمص في طبق التقديم، انثري عليه بعض البندون.

فكرة من منال

■ ان اصبح الخس دافئا ، ضلي الأوراق بقاء البارد، ضعيها في فوطا مبللة سائلة، سمعيها في الشلاجة لمدة ساعات او طوال الليل، سمعيها في الثلاجة.



# وصفات في بطاقات

منال العالم



## سلطة الشمندر مع البصل

وصفة رقم

9

مركز فود لاينز

الشاشة - شارع العوازم - من شارع البدرين - مركز ايفات - اسر الخامس - مكتب (10)  
هاتف: 924 924 الفاكس: 924 924 تليفون: 924 924



# وصفات في بطاقات

## منال العالم

وصفات في  
9

سلسلة سائحة للشهية بسبب طعمها اللذيذ والمصنعة العديدة باللون الأحمر، إذا لم يقوم الشمنجر الصالح استعملي الصليب.

4	ملعقة كبيرة	ماء سلق الشمنجر
1	ملعقة صغيرة	ملح
1/2	ملعقة صغيرة	سكر
1	زبدة صغيرة	قليل أسود
1/4	كوب	زيت زيتون
التقديم : أوراق الخس		

4	حبة متوسطة	شمنجر
1	حبة كبيرة	بصل
التعليق:		
3	حبة	ثوم مخروس
4	ملعقة كبيرة	عصير ليمون
4	ملعقة كبيرة	مل

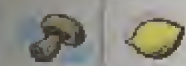
الكمية : 4 - 6 أشخاص

- 1) غسلي الشمنجر، ضعيه في قدر متوسط، اغمريه بالماء وضعيه على نار قوية الى ان يغلي، خففي النار ثم غطي القدر وتكريه على نار متوسطة الى ان يتضخ الشمنجر تماماً. ( احتفظي ببعض ماء السلق )
- 2) اغسلي الشمنجر بالماء البارد، قشريه، لطويه الى شرائح رقيقة، ضعيه في طبق عميق.
- 3) الصلصة: في طبق عميق ضعي الثوم، عصير الليمون، الخل، ماء سلق الشمنجر، الملح، السكر والقليل، قلبي بالشوكة او مضرب تلك يدوي الى ان تختلط المكونات ثم اصبي الزيت، استمري بالخفق الى ان يشجانس، تحلطي وتحلطين على مستحلب لونه احمر.
- 4) صبي الصلصة فوق شرائح الشمنجر، ضعي الطبق بالثلاجة لحوالي ٣٠ دقيقة ( او أكثر ) الى ان يصبح الشمنجر رايق ويتغير بالصلصة
- 5) ضعي بعض أوراق الخس في طبق التقديم، ضعي شرائح الشمنجر والبصل وزعي فوقه بعض الصلصة.

فكرة من منال

■ النعم من أهداف الهمة في المصلحة لأن وأنها هامة لشهية، ولكن إذا أوجد الشخص ماء لا شوية في  
الأمثلة بل هي من ثوبه فطرحه بعيداً ولا تتركه في طبق المصلحة في استعماله فيكتسب بنية خفيفة

ووفاته فی بلاقات



منال العالم



## سلامة الانشون

مذہب و ملت

10

مرکز قودالینز

السلامية شارع الخوازم (من شارع البصري) مركز أبحاث - شؤون الطامس - مكتب (١٠)  
ص.ب. ١٠٠٥ السلمية، البريد ٢٢٠١١ الكويت، الفاكس ٥٧٩١٢٥/٤٥، يجر: ٩٢١١٩٢٥

# وصفات في بطاقات

## منال العالم

وصفة رقم

10

من السلطات المعدنية والراقية ، مناسبة لوجبة الغداء اليومية أو للحللات والوجوه.

250 جرام	لادشون، شرائح رفيعة	1/4 كوب	عصير ليمون
1	حبة متوسطة	1	ملعقة صغيرة
1/2	حبة متوسطة	1/4	ملعقة صغيرة
1/2	حبة متوسطة	1	ملعقة كبيرة
1/2	حبة متوسطة	1	ملعقة كبيرة
1	حبة كبيرة	1	ملعقة صغيرة
2	حبة متوسطة	2	ملعقة كبيرة
1/2 كوب	زيتون أسود، شرائح	للتقديم: أوراق الخس	

الكمية 4 = 6 أشخاص

- (1) في طبق عميق ضعي اللادشون، البصل، الفلفل بأنواعه، الخيار والطماطم، غطي البر أن تختلط.
- (2) في وعاء آخر ضعي عصير الليمون، الملح، الفلفل، الريحان، الأوريغانو والثوم، غطي البر أن تتوزع المكونات، أضيفي الزيت.
- (3) أضيفي السلطة إلى السلطة، قلبي جيداً.
- (4) ضعي السلطة في الثلاجة لحواشي 30 دقيقة أو البر أن تبرد.
- (5) ضعي السلطة في طبق التقديم، وزعي فوقها الزيتون، وزينيه بأوراق الخس.

### فكرة من منال

■ اسهل واسرع طريقة لتطهير اثمار، ضعفي اثمار اسماك، اطوخي عليه باستعمال مطرقة التمسك او سكين عريضة مثلاً طوخي 10 ثواني فقط واستعمل الأوراق.